

PENGENALAN PHBS SELAMA MASA PANDEMI C-19 PADA AUD DI KELOMPOK SANTA AGNES

Maria Fatima Mardina Angkur¹, Felisitas Ndeot², Theresia Alviani Sum³

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng^{1,2,3}

Email: mariafatimamardinaangkur@gmail.com¹

Angkur, Maria Fatima Mardina, Felisitas Ndeot, Theresia Alviani Sum (2022). Pengenalan PHBS selama Masa Pandemi C-19 pada AUD di Kelompok Santa Agnes. *Jurnal Pelita PAUD*, 6(2), 208-215.

doi: <https://doi.org/10.33222/pelitapaud.v6i2.1721>

Diterima: 10-03-2022

Disetujui: 05-10-2022

Dipublikasikan: 27-06-2022

Abstrak: Sekarang ini kita berada dalam situasi dimana kesehatan menjadi sangat penting. Hal ini disebabkan karena virus *severe acute respiratory syndrome-corona virus-2* (SARS-CoV-2) sedang merajalela. Telah ditemukannya varian baru dari virus ini yakni Omicron yang diyakini memiliki penyebaran yang sangat cepat. Oleh karena itu kita diminta untuk tetap waspada serta terus membiasakan diri untuk selalu menjaga pola hidup bersih dan sehat. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pola hidup bersih dan sehat pada anak usia dini selama masa pandemic covid 19. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif. Sumber data dalam penelitian ini adalah orang tua anak usia dini di kelompok Santa Agnes Kelurahan Pitak. Untuk memperoleh data maka digunakan teknik wawancara mendalam dan observasi. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan teknik kualitatif deskriptif dengan langkah-langkah: reduksi data, display data, dan kesimpulan serta verifikasi data. Dalam mengenalkan pola hidup bersih dan sehat pada anak usia dini orang tua sangat berperan penting. Pola hidup bersih dan sehat pada anak usia dini dikenalkan melalui beberapa cara yakni: Pembiasaan Perilaku Buang Air Besar dan Buang Air Kecil Di Jamban, Pembiasaan Mencuci Tangan Pakai Sabun, dan Pembiasaan Untuk Makan Makanan yang Sehat serta Higienis.

Kata kunci: Pola Hidup Bersih dan Sehat, Pandemi Covid 19, Anak Usia Dini.

Abstract: Today we are in a situation where health is very important. This is because the severe acute respiratory syndrome-corona virus-2 (SARS-CoV-2) virus is rampant. A new variant of this virus has been discovered, namely Omicron, which is believed to have a very fast spread. Therefore, we are asked to remain vigilant and continue to get used to always maintaining a clean and healthy lifestyle. This study aims to describe a clean and healthy lifestyle in early childhood during the COVID-19 pandemic. This study is a descriptive qualitative study. To obtain data, interview and observation techniques were used. The collected data was then analyzed using descriptive qualitative techniques with the following steps: data reduction, data display, and conclusions and data verification. In introducing a clean and healthy lifestyle to early childhood, parents play an important role. A clean and healthy lifestyle in early childhood is introduced in several ways, namely: Habituation of Defecation and Urination in Latrine, Habituation of Washing Hands with Soap, and Habituation to Eat Healthy and Hygienic Food.

Keywords: Clean and Healthy Lifestyle, Covid 19 Pandemic, and Early Childhood.

PENDAHULUAN

Kebersihan dan kesehatan tentunya perlu mendapatkan perhatian yang sangat penting bagi masyarakat banyak, khususnya bagi masyarakat di Indonesia. Salah satu syarat agar terwujudnya kesehatan diri adalah dengan menjaga kebersihan. Tentunya pribadi yang sehat merupakan salah satu faktor yang membuat pribadi bahagia. Kebersihan sangat penting untuk diterapkan di kehidupan sehari-hari karena kebersihan adalah salah satu yang menentukan status kesehatan seseorang, apabila seseorang menerapkan hidup bersih di dalam dirinya maka ia akan mendapatkan kesehatan yang lebih baik tentunya. Hal demikian juga berlaku bagi anak usia dini.

Anak usia dini merupakan kelompok usia yang sangat penting, dikatakan demikian karena masa usia dini merupakan masa di mana anak bertumbuh dan berkembang sebagai bekal untuk kehidupannya kelak. Oleh karena itu, kebersihan dan kesehatan anak usia dini sangat penting untuk diperhatikan orang dewasa di sekitar anak usia dini. Agar hal tersebut dapat diwujudkan maka pembiasaan pola hidup bersih dan sehat sangat baik untuk diterapkan sejak usia dini. Membiasakan pola hidup dan bersih tidak hanya menjadi tanggung jawab guru tetapi juga menjadi tanggung jawab keluarga dan masyarakat.

Mengingat situasi yang sedang terjadi sekarang yakni Viralnya Covid-19 yang disebabkan oleh *severe acute respiratory syndrome-corona virus-2* (SARS-CoV-2) telah menimbulkan kepanikan di seluruh dunia termasuk di Indonesia bahkan virus ini telah menyerang anak usia dini. Sejak Maret 2020 Indonesia masuk dalam daftar negara yang memiliki kasus Covid-19 dan jumlahnya terus mengalami peningkatan (Pranatami, Akmalia and Rofiah, 2021). WHO mengumumkan bahwa nama resmi virus corona novel 2019 adalah penyakit corona virus (Covid-19). Coronavirus adalah virus genom RNA indra-positif non-segmen yang dikelilingi oleh sebuah amplop yang menyebabkan infeksi saluran pernapasan dan pencernaan pada manusia dan hewan. Infeksi virus ini dapat menyebabkan gejala seperti sakit tenggorokan, tremor, kebingungan, demam tinggi, sesak napas, batuk kering, sakit kepala, mual, muntah, dan diare pada pasien. Masa inkubasi antara 2-14 hari dari Covid-19. Kesamaan gejala awal virus Covid-19

dengan gejala flu biasa sering kali menyebabkan peningkatan kasus yang cukup signifikan (Hastuti and Djanah, 2020). Anhusadar dan Islamiah (Anhusadar and Islamiyah, 2020) mengatakan bahwa dampak virus corona dalam dunia pendidikan bisa terlihat pada kebijakan pemerintah pusat hingga daerah memberikan kebijakan untuk melibatkan seluruh lembaga pendidikan baik dari tingkat PAUD sampai tingkat perguruan tinggi.

Salah satu cara pencegahan penyebaran Covid-19 adalah dengan cara penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat merupakan seluruh aktivitas yang bertujuan untuk menerapkan kebiasaan menjaga kesehatan dan kebersihan diri maupun lingkungan. Masyarakat diharapkan memiliki kesadaran akan pentingnya menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat melalui edukasi bagi individu dan kelompok untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku sehingga sadar dan mampu mempraktikkan PHBS termasuk orang tua dan anak usia dini.

Keluarga dan masyarakat menjadi orang penting dalam mengenalkan pola hidup bersih dan sehat pada anak usia dini. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fuady (Fuady and Indriani, 2020) bahwa faktor yang mempengaruhi masyarakat untuk berperilaku bersih dan sehat adalah faktor sikap masyarakat itu sendiri dan juga faktor norma subjektif yang dipandang oleh masyarakat.

Semua aktivitas manusia mengalami perubahan dan penyesuaian di masa pandemic ini, misalnya membuat jarak dengan orang yang ada di sekitarnya, menghindari kerumunan, menggunakan masker setiap saat serta membawa hand sanitizer disamping menggunakan sabun. (Pranatami, Akmalia and Rofiah, 2021). Menurut Makatita, dkk (Hajiyanti Makatita, 2021) Covid-19 atau Corona virus merupakan jenis virus yang dapat membuat sistem pernapasan terinfeksi. Menurut Singhal (Zukmadini, Karyadi and Kasrina, 2020), penyakit ini ditularkan melalui droplet (percikan) pada saat berbicara, batuk, dan bersin dari orang yang terinfeksi virus Corona. Virus corona dapat juga ditularkan melalui aktivitas kontak fisik berupa sentuhan atau jabatan tangan dengan penderita yang terpapar virus serta aktivitas menyentuh wajah, mulut, dan hidung oleh tangan

yang sebelumnya terpapar virus. Gejala yang muncul akibat terinfeksi virus ini seperti gejala flu biasa (demam, batuk, pilek, nyeri tenggorokan, nyeri otot, nyeri kepala) hingga komplikasi berat (diare dan pneumonia) hingga menyebabkan kematian (Huang, dkk dalam (Zukmadini, Karyadi and Kasrina, 2020)).

Dikutip dari tulisan Ardiyanto (Ardiyanto *et al.*, 2020) bahwa berdasarkan data Badan Nasional Penanggulangan Bencana Indonesia per tanggal 16 April 2020 jumlah kasus positif terinfeksi covid-19 di seluruh dunia berjumlah 1.878.489. Di Indonesia sendiri jumlah kasus yang positif terinfeksi virus adalah berjumlah 5.136, yang berhasil sembuh berjumlah 446 dan yang meninggal dunia sebanyak 469. Oleh karena itu, penerapan hidup bersih dan sehat sangat penting dikenalkan sejak usia dini agar dapat memperkecil dan mencegah jumlah kasus infeksi virus covid-19 pada anak-anak di Indonesia.

Upaya yang bisa kita lakukan untuk mencegah penularan virus *severe acute respiratory syndrome-corona virus-2* (SARS-CoV-2) ini yakni melalui pola hidup bersih dan sehat. Tabi'in mengatakan bahwa penularan virus ini dapat dicegah dengan menerapkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), seperti misalnya perilaku cuci tangan dengan baik dan benar, etika batuk yang baik dan benar, serta menjaga kesehatan dan sistem kekebalan tubuh (Tabi'in, 2020). Lebih lanjut Tabi'in (Tabi'in, 2020) mengatakan bahwa pencegahan virus COVID-19 sebagaimana di anjurkan oleh pemerintah salah satunya yaitu dengan sesering mungkin untuk mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir sampai tangan bersih. Jika dalam situasi tidak ada sabun dan air kita di anjurkan untuk membersihkan tangan menggunakan *hand snatizer*.

Keluarga merupakan lingkungan pendidikan yang pertama dan utama berlangsung secara wajar dan informal. Pendidikan keluarga adalah salah satu bentuk pendidikan di luar sekolah yang besar pengaruhnya terhadap keberhasilan anak dalam belajar termasuk dalam belajar pembiasaan. Jadi dapat dikatakan keluarga memainkan peranan utama dalam mendidik pembiasaan anak dan di lingkungan keluarga inilah anak mula-mula menerima pendidikan. Mengingat pentingnya lingkungan keluarga bagi perkembangan anak, khususnya terkait masalah pengenalan pola hidup bersih dan sehat maka sudah seharusnya kita sebagai orang tua mengenal dengan baik tentang

pola hidup bersih dan sehat. Orang tua harus selalu mencari informasi mengenai cara menerapkan pola hidup bersih dan sehat agar orang tua dapat mengedukasi pengenalan pola hidup bersih dan sehat sejak usia dini kepada anak, jika informasi yang diperoleh orang tua hanya sedikit maka orang tua menjadi kurang mampu untuk mengedukasi, mengajarkan, dan mengingatkan anak untuk berperilaku hidup bersih dan sehat (Maulidia and Hanifah, 2020). Menurut Yana & Husin, orang tua adalah guru pertama yang mengajarkan anak usia dini tentang banyak hal termasuk juga tentang kebiasaan hidup bersih dan sehat ketika mereka di rumah. Jika orang tua menerapkan hidup bersih dan sehat secara tidak langsung anak usia dini akan menirukan kebiasaan yang mereka lihat dari orang tuanya (Yana, Azizah and A, 2019).

PHBS merupakan program pada bidang kesehatan yang ditujukan kepada individu atau kelompok masyarakat mengenai edukasi penerapan perilaku gaya hidup yang dapat meningkatkan status kesehatan melalui berbagai upaya seperti advokasi, bina suasana dan pemberdayaan masyarakat (Kementerian Kesehatan RI: 2011 dalam (Pranatami, Akmalia and Rofiah, 2021)). Perilaku hidup bersih dan sehat selama pandemi Covid-19 adalah sebuah perwujudan untuk menciptakan suatu kondisi yang kondusif bagi perorangan, kelompok, dan masyarakat agar dapat meningkatkan kebiasaan untuk menerapkan cara-cara hidup bersih, sehat dan mematuhi protokoler kesehatan dalam rangka menjaga, memelihara, dan meningkatkan kesehatan selama masa pandemi Covid-19 (Gani, Istiaji and Pratiwi, 2015). Hidup bersih dan sehat tentunya menjadi salah satu faktor penting agar terhindar dari virus ini. PHBS memiliki 10 indikator yang ditetapkan oleh Departemen Kesehatan Republik Indonesia, yaitu; (1) Pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan, (2) Bayi diberikan ASI eksklusif, (3) Memiliki jaminan pemeliharaan kesehatan, (4) Ketersediaan air bersih, (5) Ketersediaan jamban yang bersih dan sehat, (6) Kesesuaian luas lantai dengan jumlah penghuni, (7) Lantai rumah bukan lantai tanah, (8) Tidak merokok di dalam rumah, (9) Melakukan aktifitas fisik setiap hari, dan (10) Makan buah dan sayur setiap hari. (Depkes RI, 2006) yang dikutip oleh Satar, dkk (Satar *et al.*, 2013). Sedangkan menurut Musfianawati dan Mufid (Musfianawati and Laily Mufid, 2020) indikator Pola hidup bersih dan sehat adalah menggunakan air bersih, mencuci tangan dengan

air bersih dan sabun, Pengelolaan air minum, menggunakan jamban yang bersih dan sehat, Pengelolaan limbah rumah tangga dengan benar dan selalu membuang sampah ditempat sampah. Dikutip dari

<https://www.manggaraikab.go.id/berita-umum/>

Presiden Jokowi menggelar rapat virtual yang dihadiri sejumlah Kepala Daerah, Wali Kota, Kapolda serta Pangdam di seluruh Indonesia dimana tentunya pertemuan virtual tersebut juga dihadiri oleh Bupati Manggarai Bapak Herybertus G.L. Nabit, S.E.,M.A. Dalam pertemuan yang dihadiri oleh Bapak Bupati Manggarai tersebut Presiden Jokowi mengatakan bahwa "Omicron telah masuk ke 88 negara. Jumlah kasusnya di dunia semakin naik tiga kali lipat dalam tiga hari. Lebih menular, cepat menular".

Melihat persoalan tersebut maka peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian pada orang tua anak usia dini di Kelompok Doa Santa Agnes untuk mengetahui pembiasaan pola hidup bersih dan sehat yang diterapkan kepada anak usia dini selama masa Pandemi.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif. Untuk melakukan penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif. Data dalam penelitian ini diperoleh dengan menggunakan teknik wawancara mendalam dan observasi untuk memperoleh data yang akurat. Informasi mengenai pola hidup bersih dan sehat diperoleh dari orang tua anak usia dini dengan inisial EJ, LJ, DA, MG, TR, dan NM. Data-data tersebut dianalisis menggunakan teknik analisis kualitatif deskriptif dengan menggunakan tiga tahap analisis: reduksi data, display data, dan kesimpulan serta verifikasi data.

Sugiyono (Safitri and Harun, 2020a) mendeskripsikan reduksi data berarti merangkum, memilih data yang penting, memberikan kode dan membuang data yang tidak penting; display data atau penyajian data adalah memaparkan data yang sudah melalui tahapan reduksi sehingga memungkinkan adanya penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan; Kesimpulan dan verifikasi data, penarikan kesimpulan merupakan hasil penelitian yang menjawab fokus penelitian berdasarkan hasil analisis data.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil pengumpulan data ditemukan bahwa terdapat beberapa cara yang dilakukan oleh

orang tua anak usia dini untuk membiasakan pola hidup bersih dan sehat.

Pertama; Pembiasaan Perilaku Buang Air Besar dan Buang Air Kecil Di Jamban.

Peneliti melakukan wawancara kepada orang tua anak usia dini dan hasilnya diuraikan sebagai berikut.

Ibu MG mengatakan bahwa "anak saya sudah diajarkan toilet training sejak usia 2 tahun, sehingga sekarang dia sudah terbiasa untuk BAK dan BAB di toilet". Adapun Ibu DA mengatakan bahwa "kami di rumah membiasakan anak untuk BAB dan BAK di toilet karena di lingkungan kami tinggal merupakan lingkungan padat penduduk, kalau kita biasakan anak BAB dan BAK di toilet tentunya tidak akan menimbulkan bau".

Ibu LJ mengatakan bahwa "toilet kami dibersihkan setiap dua kali dalam seminggu sehingga anak-anak maupun kami nyaman menggunakan toilet".

Kedua, Pembiasaan Mencuci Tangan Pakai Sabun.

Hasil wawancara terhadap orang tua anak usia dini diuraikan sebagai berikut.

Menurut Ibu EJ "anak-anak kami selalu mencuci tangan ketika selesai melakukan sesuatu misalnya sehabis BAB atau BAK, bukan hanya itu mereka juga rajin mencuci tangan sebelum dan sesudah makan".

Ibu NM mengatakan bahwa "selama pandemic ini saya menyediakan wadah di luar rumah untuk menyimpan air dan sabun sehingga ketika kami selesai melakukan aktivitas di luar rumah maka kami wajib mencuci tangan terlebih dahulu sebelum masuk rumah". Tamu yang datang ke rumah juga diwajibkan untuk mencuci tangan sebelum masuk ke rumah, seperti yang dikatakan Ibu MG "kami juga menyediakan wadah cuci tangan di depan rumah sehingga tamu yang datang ke rumah wajib cuci tangan".

Ibu TR juga mengatakan bahwa ada beberapa cara untuk mencuci tangan: "yang saya tahu cara mencuci tangan itu adalah bilas tangan dengan air bersih, cuci pakai sabun, gosok punggung, gosok telapak, gosok jari tangan, setelah itu bilas lagi pakai air bersih baru kemudian keringkan pakai kain atau tisu".

Ketiga, Pembiasaan Untuk Makan Makanan yang Sehat serta Higienis

Data terkait hasil wawancara orang tua anak usia dini diuraikan sebagai berikut.

Ibu DA menuturkan bahwa “dirinya sebagai orang tua sangat menginginkan yang terbaik bagi anak-anaknya, hal tersebut diwujudkan dengan menyediakan makanan yang bersih dan sehat untuk anak. Contohnya sayur-sayuran, daging, buah-buahan”.

Ibu LJ mengatakan “sebelum dimakan atau dimasak terlebih dahulu sayur atau buah-buahan dicuci bersih sehingga aman untuk anak maupun kami orang tuanya”.

Ibu MG mengatakan “apalagi sekarang ini masih situasi pandemic, kami sebagai orang tua juga perlu memperhatikan kebersihan serta kesehatan yang dimakan oleh anak”.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa penerapan pola hidup bersih dan sehat pada anak usia dini di Kelompok Santa Agnes dengan menerapkan pembiasaan perilaku buang air besar dan buang air kecil di jamban, pembiasaan mencuci tangan pakai sabun, dan pembiasaan untuk makan makanan yang sehat dan higienis.

Pembahasan

Penerapan PHBS merupakan wujud dari perilaku yang sadar akan pembelajaran agar individu dapat menolong diri sendiri ketika bermasalah dengan kesehatan ataupun ikut serta mewujudkan masyarakat yang sehat di lingkungannya, (Wati and Ridlo, 2020). Mengingat situasi yang terjadi sekarang di mana penyebaran virus *severe acute respiratory syndrome-corona virus-2* (SARS-CoV-2) masih berlangsung maka kita diminta untuk selalu memperhatikan kebersihan dan kesehatan, demikian juga anak usia dini. Zulhelman, dkk (Zulhelman, Wulandari and Widhiantoro, 2021) mengatakan bahwa pandemi Covid-19 yang melanda dunia termasuk Indonesia telah memaksa seluruh manusia di dunia untuk kembali menjalankan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Menurut Santoso dan Ranti (Ratna Julianti and Drs. H. M Nasirun, 2018) anak yang sehat adalah anak yang dapat tumbuh kembang dengan baik teratur, jiwanya berkembang sesuai dengan tingkat umurnya, aktif, gembira, makanya teratur, bersih, dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Menjaga kesehatan sangatlah penting diterapkan sejak dini yaitu pada anak-anak usia dini, hal ini penting karena pada anak-anak rawan terkena penyakit karena daya tahan tubuh

anak-anak belum sekuat orang dewasa pada umumnya (Mardhiati dalam (Tabi'in, 2020)).

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa penerapan pola hidup bersih dan sehat dapat dilakukan melalui beberapa cara yakni:

Pertama, pembiasaan perilaku buang air besar dan buang air kecil di jamban.

Berdasarkan uraian hasil penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa orang tua anak usia dini di Kelompok Santa Agnes telah menerapkan pembiasaan perilaku buang air besar dan buang air kecil pada anak usia dini dengan baik. Hal ini sejalan dengan yang dikatakan oleh Anggraeni (Khoiruzzadi and Fajriyah, 2019) bahwa peran orang tua di rumah dan guru di sekolah sangat menentukan kemandirian anak dalam melakukan aktivitasnya di toilet. Lebih lanjut Khoiruzzadi dan Fajriyah (Khoiruzzadi and Fajriyah, 2019) mengatakan bahwa kemandirian dalam bertolilet harus mulai diperkenalkan kepada anak sedini mungkin. Dengan menanamkan kemandirian akan menghindarkan anak dari sifat ketergantungan pada orang lain.

Orang tua anak usia dini di Kelompok Santa Agnes sangat memperhatikan kebersihan anak khususnya terkait masalah buang air besar dan buang air kecil. Hal ini disebabkan karena pemukiman tempat mereka tinggal adalah pemukiman padat penduduk, sehingga kebersihan lingkungan serta kesehatan anak perlu mendapat perhatian yang lebih.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sejak usia dini anak sudah dikenalkan dengan *toilet training*. Hal ini dimaksudkan agar anak terbiasa buang air besar dan kecil di toilet sehingga tidak buang air besar dan kecil sembarangan. Menurut Wiranata, orang tua memiliki peran memastikan lingkungan rumah dan anak-anaknya bersih dan sehat. Selain itu, orang tua juga harus mampu menciptakan perilaku hidup bersih dan sehat dalam membiasakan untuk mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, memotong kuku, menyikat gigi sebelum tidur, membuang sampah pada tempatnya serta mengajarkan *toilet training* (Wiranata, 2020). Peran orang tua dalam membiasakan anak untuk menerapkan pola hidup bersih dan sehat membantu anak terhindar dari berbagai penyakit berbahaya. Nizar (Pramono and Risnawati, 2018) mengatakan bahwa latihan penggunaan toilet adalah suatu usia

untuk melatih anak usia dini agar mampu mengontrol dalam melakukan BAB dan BAK. Lebih lanjut dalam hasil penelitiannya Pramono (Pramono and Risnawati, 2018) mengatakan bahwa pengajaran latihan penggunaan toilet pada anak usia dini memerlukan beberapa tahapan seperti: pembiasaan menggunakan toilet pada anak usia dini untuk buang air besar, anak dibiarkan duduk pada waktu-waktu tertentu setiap hari, terutama 20 menit setelah bangun tidur dan selesai makan, ini bertujuan agar anak usia dini dibiasakan dengan jadwal buang airnya. Apabila anak sesekali mengompol dalam masa latihan penggunaan toilet, merupakan hal yang normal. Apabila anak berhasil melakukan penggunaan toilet dengan baik, maka guru atau orang tua dapat memberikan pujian dan jangan menyalahkan apabila anak belum dapat melakukannya dengan baik.

BAB dan BAK pada tempatnya sangat penting dilakukan hal ini disebabkan karena BAB dan BAK di sembarang tempat akan berisiko mencemari badan air dan tanah. Kuman penyakit juga dapat menempel di tangan manusia, atau menempel di kaki binatang (lalat, kecoa, dan serangga lainnya) dan diterbangkan oleh angin bersama debu yang apabila hinggap di atas makanan atau minuman akan mencemari makanan dan minuman (PAUD and Tim Yayasan Pembangunan Citra Insan Indonesia (YPCII), 2020).

Kedua, pembiasaan mencuci tangan pakai sabun.

Tangan adalah bagian tubuh kita yang paling banyak tercemar kotoran dan bibit penyakit. Ketika kita memegang sesuatu, dan berjabat tangan, tentu ada bibit penyakit yang melekat pada kulit tangan kita. Telur cacing, virus, kuman dan parasite yang mencemari tangan, akan menempel pada orang lain yang kita ajak berjabat tangan atau bahkan saat kita makan dengan tangan yang tidak bersih, kotoran tertelan dan sudah barang tentu akan mengganggu pencernaan (Retno, dkk dalam (Suprpto *et al.*, 2020).

Kesadaran orang tua anak usia dini terkait pembiasaan mencuci tangan pakai sabun sangat bagus. Hal ini dapat dilihat pada hasil penelitian di mana orang tua anak usia dini menyediakan wadah khusus untuk mencuci tangan baik untuk anggota keluarga maupun tamu yang bertamu. Menurut Aulina dan Astutik, anak-anak sebaiknya dibiasakan selalu cuci tangan menggunakan sabun setiap selesai melakukan tugas, sebelum dan sesudah makan, serta terbiasa segera cuci tangan

setiap kali tangan kotor (Aulina and Astutik, 2018).

Mustikawati (Mustikawati, 2017) dalam penelitiannya mengatakan bahwa perilaku cuci tangan pakai sabun merupakan bagian dari program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di rumah tangga. Lebih lanjut Mustikawati (Mustikawati, 2017) mengatakan bahwa program PHBS dilaksanakan sebagai upaya pemberdayaan anggota rumah tangga agar sadar, mau, dan mampu melakukan kebiasaan hidup bersih dan sehat.

Tangan manusia bisa saja menempel banyak sekali kuman penyakit. Kuman tersebut dapat berasal dari tinja atau urine jika setelah cebok tidak melakukan CPTS, atau dari benda kotor yang di pegang, atau dari tubuh, ketika sedang menderita ISPA atau sakit mata (PAUD and Tim Yayasan Pembangunan Citra Insan Indonesia (YPCII), 2020). Menurut Khoiruddin (Nurchaya, Utami and ..., 2020) Kebersihan tangan menjadi hal yang sangat penting untuk menghindari transmisi kuman yang berbahaya dan mencegah masalah kesehatan yang berkaitan dengan infeksi.

WHO (Mustikawati, 2017) telah menetapkan langkah-langkah cuci tangan pakai sabun sebagai berikut: membasahi kedua tangan dengan air mengalir, beri sabun secukupnya, menggosok kedua telapak tangan dan punggung tangan, menggosok sela-sela jari kedua tangan, menggosok kedua telapak dengan jari-jari rapat, jari-jari tangan dirapatkan sambil digosok ke telapak tangan, tangan kiri ke kanan, dan sebaliknya, menggosok kuku jari kanan memutar ke telapak tangan kiri, dan sebaliknya, basuh dengan air, dan mengeringkan tangan.

Ketiga, pembiasaan untuk makan makanan yang sehat dan higienis. Data hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa orang tua anak usia dini di Kelompok Santa Agnes sangat memperhatikan makanan yang dimakan anaknya. Hal ini dilakukan dengan memperhatikan kebersihan dari makanan yang akan dimakan atau dimasak. Makanan sehat mengandung gizi dan baik dikonsumsi oleh tubuh. Makanan sehat merupakan makanan yang bergizi, higienis, tidak mengandung kuman penyakit yang membahayakan kesehatan (Rahmawati dan Dewi dalam (Safitri and Harun, 2020b)). Konsumsi makanan sehat bergizi seimbang sangat dianjurkan pada masa pandemi seperti sekarang ini untuk meningkatkan daya tahan tubuh termasuk pada anak-anak. Pembiasaan pola hidup sehat pada masa pandemi yang diterapkan pada anak usia dini seperti makan-makanan yang bergizi. Menurut Byrd-Bredbenner *et al.*, (2020) makanan yang

bernutrisi seperti biji-bijian, sayuran, dan buah-buahan merupakan makanan yang baik untuk menjaga stamina tubuh (Safitri and Harun, 2020).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa pembiasaan pola hidup bersih dan sehat selama masa pandemic ini dilakukan melalui 3 cara yakni: Pembiasaan Perilaku Buang Air Besar dan Buang Air Kecil Di Jamban, Pembiasaan Mencuci Tangan Pakai Sabun, dan Pembiasaan Untuk Makan Makanan yang Sehat serta Higienis. Orang tua memiliki peran yang sangat penting dalam membiasakan anak menerapkan pola hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Anak-anak dengan mudah meniru perilaku orang tua sehingga pengasuhan positif untuk membentuk penerapan perilaku hidup bersih dan sehat dapat dimulai melalui membiasakan anak meniru perilaku hidup bersih dan sehat yang ditunjukkan orang tua sehari-hari kepada anak. Orang tua mengajak anak untuk buang air besar dan kecil di toilet serta menyiapkan fasilitas buang air besar dan kecil di toilet sesuai kebutuhan anak. Orang tua juga memberikan contoh mencuci tangan pakai sabun dengan benar kepada anak serta menyiapkan fasilitas cuci tangan di rumah maupun di mana saja dengan selalu menyiapkan *hand sanitizer*. Selain itu, orang tua juga mengenalkan dan menyiapkan makanan yang sehat serta higienis untuk meningkatkan daya tahan tubuh anak sehingga dapat mencegah terkena penyakit berbahaya. Melalui hasil penelitian ini diharapkan kerja sama orang tua dalam kehidupan berkelompok atau bermasyarakat terus ditingkatkan sehingga anak-anak usia dini di mana saja dapat hidup sehat dan bahagia, serta merasa nyaman menjalani aktivitas sehari-hari tanpa takut terkena penyakit berbahaya. Selain orang tua dan masyarakat, guru juga turut serta mengajarkan dan menerapkan pola hidup bersih dan sehat di sekolah sehingga penerapannya dapat berkesinambungan melalui kerja sama mewujudkan penerapan polahidup bersih dan sehat pada anak sejak usia dini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anhusadar, L. and Islamiyah, I. (2020) 'Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Anak Usia Dini di Tengah Pandemi Covid 19', *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), p. 463. doi: 10.31004/obsesi.v5i1.555.
- Ardiyanto, A. *et al.* (2020) 'Analisis Perilaku Hidup Bersih dan Status Kebugaran Jasmani di Era Pandemi Covid-19 Dosen PGSD', *Jendela Olahraga*, 5(2), pp. 131–140. doi: 10.26877/jo.v5i2.6216.
- Aulina, C. N. and Astutik, Y. (2018) 'Peningkatan Kesehatan Anak Usia Dini dengan Penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di TK Kecamatan Candi Sidoarjo', *AKSIOLOGIYA : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), p. 50. doi: 10.30651/aks.v3i1.1480.
- Fuady¹, I. and Indriani³, D. P. S. S. (2020) 'Analisis Faktor yang mempengaruhi Intensi Pola Hidup Bersih dan Sehat pada Masyarakat di Bantaran Sungai Citarum', 13(2), pp. 97–105.
- Gani, H. A., Istiaji, E. and Pratiwi, P. E. (2015) 'Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Tataan Rumah Tangga Masyarakat Using (Studi Kualitatif di Desa Kemiren, Kecamatan Glagah, Kabupaten Banyuwangi)', *Jurnal IKESMA*, 11(1), pp. 26–35.
- Hajiyanti Makatita, S. (2021) 'Upaya Pencegahan Covid-19 Melalui Edukasi PHBS Pada Masyarakat Desa Saliang', *BAKTI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 1(1), pp. 17–27. doi: 10.51135/baktivoll.iss1pp17-27.
- Hastuti, N. and Djanah, S. N. (2020) 'Studi Tinjauan Pustaka: Penularan Dan Pencegahan Penyebaran Covid-19', *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), p. 70. doi: 10.31602/ann.v7i2.2984.
- Khoiruzzadi, M. and Fajriyah, N. (2019) 'Pembelajaran Toilet Training dalam Melatih Kemandirian Anak', *JECED: Journal of Early Childhood Education and Development*, 1(2), pp. 142–154. doi: 10.15642/jeced.v1i2.481.
- Maulidia, A. and Hanifah, U. (2020) 'Peran Edukasi Orang Tua terhadap PHBS AUD selama Masa Pandemi Covid-19', *Musamus Journal of Primary Education*, 3(1), pp. 35–44. doi: 10.35724/musjpe.v3i1.3078.
- Musfianawati, M. and Laily Mufid, F. (2020) 'Pengaruh Surat Keputusan Bupati tentang Penetapan Lokasi Kumuh terhadap Kesadaran Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Masyarakat', *Jurnal Rechtsens*, 9(1), pp. 31–38. doi:

- 10.36835/rechtens.v9i1.697.
- Mustikawati, I. S. (2017) 'Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun Studi Kualitatif pada Ibu-Ibu di Kampung Nelayan Muara Angke Jakarta Utara; Studi Kualitatif', *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, 2(1), pp. 115–125. doi: 10.22236/arkesmas.v2i1.514.
- Nurchaya, M. A., Utami, A. D. and ... (2020) 'Edukasi Pola Hidup Bersih dan Sehat Pada Siswa SD Islamiyah Warungboto Yogyakarta', *Community Engagement & Emergence Journal*, 1(2), pp. 48–57. Available at: <https://journal.yrpiiku.com/index.php/ceej/article/view/109>.
- PAUD, T. D. P. and Tim Yayasan Pembangunan Citra Insan Indonesia (YPCII) (2020) *Pedoman Program Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pendidikan Anak Usia Dini, Direktorat Pembinaan Pendidikan Anak Usia Dini Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan dan UNICEF*.
- Pramono, D. and Risnawati, A. (2018) 'Meningkatkan Kedisiplinan Anak Usia Dini Melalui Latihan Pembiasaan Penggunaan Toilet di KB Al-Hidayah Insan Mandiri Kabupaten Bandung', *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(1), p. 61. doi: 10.31004/obsesi.v2i1.8.
- Pranatami, D. A., Akmalia, H. A. and Rofiah, N. L. (2021) 'Edukasi Pola Hidup Bersih dan Sehat Pada Anak-anak di Masa Pandemi', *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(4), p. 367. doi: 10.20527/btjpm.v3i4.3643.
- Ratna Julianti and Drs. H. M Nasirun, M. P. (2018) 'Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Di Lingkungan Sekolah', *Jurnal Ilmiah Potensia*, 3(1), pp. 11–17.
- Safitri, H. I. and Harun, H. (2020a) 'Membiasakan Pola Hidup Sehat dan Bersih pada Anak Usia Dini Selama Pandemi Covid-19', *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), p. 385. doi: 10.31004/obsesi.v5i1.542.
- Safitri, H. I. and Harun, H. (2020b) 'Membiasakan Pola Hidup Sehat dan Bersih pada Anak Usia Dini Selama Pandemi Covid-19', *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1). doi: 10.31004/obsesi.v5i1.542.
- Satar, R. M. et al. (2013) 'Peningkatan Derajat Kesehatan Melalui Promosi Kesehatan Pola Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Di Dusun Sawahan Desa Pendowoharjo, Kecamatan Sewon, Kabupaten Bantul', *Khazanah*, 6(1), pp. 27–33. doi: 10.20885/khazanah.vol6.iss1.art3.
- Suprpto, R. et al. (2020) 'Pembiasaan Cuci Tangan yang Baik dan Benar pada Siswa Taman Kanak-Kanak (TK) di Semarang', *Jurnal Surya Masyarakat*, 2(2), p. 139. doi: 10.26714/jsm.2.2.2020.139-145.
- Tabi'in, A. (2020) 'Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Pada Anak Usia Dini Sebagai Upaya Pencegahan Covid 19', *JEA (Jurnal Edukasi AUD)*, 6(1), p. 58. doi: 10.18592/jea.v6i1.3620.
- Wati, P. D. C. A. and Ridlo, I. A. (2020) 'Hygienic and Healthy Lifestyle in the Urban Village of Rangkah Surabaya', *Jurnal PROMKES*, 8(1), p. 47. doi: 10.20473/jpk.v8.i1.2020.47-58.
- Wiranata, I. G. L. A. (2020) 'Penerapan Positive Parenting Dalam Pembiasaan Pola', 5(1), pp. 82–88.
- Yana, Azizah, H. and A, H. I. (2019) 'Kebiasaan Hidup Bersih Dan Sehat Pada Anak Usia Dini Di Kampung 1 Desa Muara Beliti Baru Kabupaten Musi Rawas', *Jurnal Pendidikan dan Pemberdayaan Masyarakat*, 6(1), pp. 45–56. Available at: <https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jppm/article/view/8310/0>.
- Zukmadini, A. Y., Karyadi, B. and Kasrina, K. (2020) 'Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam Pencegahan COVID-19 Kepada Anak-Anak di Panti Asuhan', *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 3(1). doi: 10.29303/jpmpi.v3i1.440.
- Zulhelman, Z., Wulandari, A. and Widhiantoro, D. (2021) 'Penyediaan Sarana Dan Prasana Pendukung Pola Hidup Bersih Dan Sehat Guna Memutus Mata Rantai Penularan Covid-19', *Mitra Akademia: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), pp. 89–93. doi: 10.32722/mapnj.v3i2.3117.